

INTRODUCCIÓ

El circ com a eina educativa

Molts de nosaltres, si mes no la gran majoria, quan pensem en el circ ens imaginem l'art tradicional, aquell que passa de generació en generació, tan visual, tan màgic e inaccessible.

Avui en dia han sorgit variants de l'anomenat Circ Tradicional, que donen pas al Nou Circ i/o Circ Contemporani. Aquestes recents modalitats, integren dins de les tècniques circenses, diferents arts escèniques (música, dansa, teatre, expressió corporal, etc.). Ens trobem davant un nou món d'expressió sense fronteres, on la imaginació es el punt de partida i tot pot prendre forma i expressar-se.

Tots podem formar-ne part amb treball i dedicació.

Practicar i aprendre disciplines del circ, ajuda i dona eines per poder desenvolupar moltes de les necessitats que han d'assolir els nens i els adolescents.

Per una banda treballen la coordinació, el ritme, el coneixement i el control del propi cos, la consciència de les possibilitats i limitacions personals al mateix temps que permet potenciar la força, la resistència i la flexibilitat.

D'altra banda també es treballa amb elements socials i afectius tals com les emocions i els sentiments, l'integració, la tolerància i el respecte cap els demés, el desenvolupament de la creativitat, l'autosuperació. Les característiques d'aquestes activitats són idonees per fomentar l'educació en valors en el context escolar.

Es per això que les activitats circenses són considerades de gran potencial educatiu i de contingut molt apropiat al currículum escolar dins l'àrea d'educació física.

Volem fer arribar aquest món d'encant a la realitat de molts nens i adolescents i proporcionar-los al mateix temps eines útils per créixer i relacionar-se.

OBJECTIUS GENERALS

- **Introducció al món del circ!!** Conèixer les diferents tècniques de circ que s'engloben dins de les següents disciplines o blocs temàtics. *(Figura 1)*
- **Coneixement i control del propi cos.** Conèixer el cos a través d'aquestes disciplines, coordinar moviments, potenciar la força i la flexibilitat.

- **Educació física com a eina.** Fomentar l'exercici físic de manera divertida, a través de jocs i treballs dinàmics, buscant resultats morals i millora en el desenvolupament de les condicions físiques.
- **Creixement personal.** Tenir confiança en un mateix, capacitat d'autoesforç i sacrifici, constància i esperit de superació. Tots aquests valors prenen forma a través de les situacions motrius d'autoesforç que impliquen les activitats circenses, i al mateix temps, són els que ens ajudaran a adquirir una bona tècnica en les diferents disciplines i a profunditzar en les que siguin de més interès per el nen.
- **Millora de les relacions socials.** Generar conductes de respecte i cooperació a través d'activitats sociomotrius. Fomentar les relacions de solidaritat i tolerància, aprendre a treballar en equip, prendre consciència i comunicació grupal, compartir decisions i col.laborar amb els companys.
- **Expressió corporal i capacitat creativa.** Fomentar progressivament la creativitat dels nens mitjançant jocs teatrals i altres eines útils d'improvització. Treballar amb el llenguatge corporal com a mitjà per expressar situacions, emocions, estats d'ànim...
- **Creació d'un espectacle.** Crear una actuació conjunta amb les tècniques apreses durant el curs. A través d'aquest viatge a l'expressió circense i el treball en equip, els alumnes adquireixen conductes de compromís personal (cap al projecte que emprenen), al mateix temps que es comprometen amb el grup i prenen consciència de la importància de cada persona dins d'ell, per el bon desenvolupament de la creació i el resultat final de l'espectacle.

FIGURA 1

MALABARISME	ACROBÀCIA	TÈCNIQUES AÈRIES	EQUILIBRISME
pilotes, mocadors, anelles, masses	tombarelles, rodes, verticals...	trapezi fix	rola-rola
carioques	acro porter (figures per parelles, figures en grup...)	teles	xanques
plat xinès	treballs dinàmics, lligar moviments,	cèrcol aeri	cinta plana

diàbolo	coreografies	corda índiana	pilota d'equilibris
---------	--------------	---------------	---------------------

2.2. Característiques del curs

- Els cursos s'impartiran de manera regular, guiats per un o més monitors que treballaran per poder assolir els objectius generals de les diferents disciplines del circ.
- Hi haurà un monitor per cada 10 alumnes.
- Les activitats es faran dos dies a la setmana 2h cada dia. Ex: dimarts i dijous de 17:30 a 19:30.
- El curs es dividirà en tres trimestres seguint el calendari escolar, així que seran unes 32 setmanes lectives, un total de 128h de les quals es dedicaran 32h anuals per a cada disciplina.
- Les classes es dividiran en 3 parts:
 - escalfament
 - contingut
 - estiraments i relaxació
- Es treballarà tant en grup com individualment i les classes seran pràctiques actives i amb participació.

2. METODOLOGIA. Què i com treballarem?

2.1. El circ a l'escola

Pel fet de que es treballa amb el cos i amb la coordinació com a base, el circ té un contingut molt valuós dins l'àrea educativa de l'educació física, i per tant entenem que es una activitat **físico-esportiva**.

Tot i així, el treball del circ no es redueix només a ser una activitat física, hem d'afegir-hi les característiques d'una activitat social i d'autoconeixement ja que ens dona

l'oportunitat a través d'ell, de fomentar **l'educació en valors** en el context escolar. És per aquest conjunt de característiques que les activitats circenses són considerades de gran potencial educatiu. La cooperació amb els demès companys serà una constant en tot el procés d'aprenentatge, així com el creixement personal (constància, auto superació, autoestima...) i el creixement interpersonal (solidaritat, empatia, respecte..).

En l'elaboració del programa d'activitats, tenim com a prioritat constant la coherència entre els objectius pedagògics i els continguts proposats. La gran majoria dels jocs i treballs plantejats, estan integrats en plans pedagògics i seguint una metodologia prèviament estudiada en base als objectius buscats (la interacció amb els demès companys, la solidaritat, la pèrdua de la vergonya, etc.)

2.2 Què treballarem?

Com ja hem vist en l'apartat dels objectius, treballarem per disciplines o blocs de continguts.

Veiem ara els diferents aspectes motrius que podrem treballar i millorar a partir de les diferents tècniques de circ:

MALABARS	EQUILIBRIS
<ul style="list-style-type: none"> - coordinació òculo-manual - llençaments i recepcions - percepció espai-temporal dels objectes en moviment - percepció espacial - control postural 	<ul style="list-style-type: none"> - equilibri dinàmic - equilibri estàtic - percepció espai-temporal del material utilitzat - percepció espacial - control postural
ACROBÀCIA	TÈCNIQUES AÈRIES
<ul style="list-style-type: none"> - coordinació general - percepció espai-temporal - agilitat - equilibri dinàmic - equilibri estàtic - flexibilitat - força - control postural 	<ul style="list-style-type: none"> - coordinació general - flexibilitat - força - agilitat - percepció espai-temporal - control postural

Al mateix temps que treballem aquests aspectes, cada bloc de continguts inclou diferents situacions motrius que portaran als alumnes a treballar conductes concretes:

- **activitats psicomotrius** (generalment treballades en solitari) on hi predominen la repetició de gestos tècnics i la seva automatització. Les conductes que desencadenen fan referència a la constància, l'autoesforç, la dosificació d'energia i la concentració entre d'altres. Seria el cas de totes les disciplines treballades individualment: malabars, equilibriste, tècniques aèries i acrobàcia.
- **activitats sociomotrius de col.laboració**, on s'hi prioritzaran les relacions de solidaritat entre els participants. Ens trobem en situacions on els participants comparteixen el mateix objectiu i per conseqüència es tendeixen a generar conductes de respecte, col.laboració, decisions compartides, comunicació grupal... Seria el cas del trapezi per parelles, malabars per parelles o en grup, coreografies d'equilibri o acrobàcia, acro-porter, etc.
- **jocs antagònics (oposició o col.laboració - oposició)**, en aquest cas es creen situacions motrius on els participants han de prendre decisions, anticipar-se, emprendre una estratègia, etc. Poden desencadenar conductes de competitivitat, anticipació a l'adversari, sentiment d'unitat amb el teu equip...

2.3. Distribució del temps de la classe

El temps de les classes es dividirà bàsicament en tres parts:

6.1. Escalfament general (5 - 10 minuts) És un primer moment d'acollida i entrada en matèria. Bàsicament farem jocs en grup o exercicis per familiaritzar-nos amb la classe.

6.2. Escalfament específic. Aquest escalfament es planteja segons la disciplina a treballar ja que preparem el cos i la ment per el contingut que es donarà. Es treballa tant amb circuits, com amb jocs i exercicis.

Ex1: En una lliçó de malabars realitzarem exercicis d'habilitat i destressa.

Ex2: En una lliçó d'acrobàcia o tècniques aèries, l'escalfament es centrarà en posar el cos a punt per l'exercici físic que requereixen aquestes disciplines.

Ex3: En una lliçó d'equilibris es faràn servir exercicis i jocs de concentració per poder adquirir la tècnica amb més facilitat.

Ex4: En lliçons de treball en parelles com seria el cas d'acroporters o trapezi doble on realitzarem l'escalfament físic necessari, també es plantejaran jocs de contacte i complicitat amb els companys amb la finalitat de perdre la vergona i guanyar confiança amb els demès.

S'intentarà plantejar un escalfament diferent a cada classe alternant diferents formes d'escalfament:

- a) Escalfament estàtic.
- b) Escalfament dinàmic i sobre l'element
- c) Escalfament a través de jocs

6.2.Tècnica (50 minuts)

La tècnica també la podem treballar a partir de moltes maneres per fer-la menys densa i facilitar que el rendiment de l'alumne tingui millors resultats. Sempre depenent de la disciplina i l'element a treballar, convinguem exercicis i treball per estacions on els alumnes podran assolir els objectius.

1. **TREBALL PER ESTACIONS:** es tracta de dividir la classe en diferents espais, on treballin a partir de diferents exercicis tots encarats al mateix objectiu. Els alumnes es divideixen en grups que treballaran a les diferents estacions. Estan un temps determinat a cada estació, i passen a la següent.

Ex1: plat xinès (malabars): En cada estació es treballarà amb diferents elements i exercicis que ens ajudaran a assolir el moviment de canell necessari per fer l'equilibri del plat:

Estació 1: Cinta de gimnàstica rítmica

Estació 2: Barret i bastó

Estació 3: Plat

Ex2: roda (acrobàcia). En aquest cas farem servir la pedagogia analítica i les estacions es disposaran a partir de la separació dels moviments que inclou una roda.

Estació 1: Entrada a roda. Col·locarem un banc i els alumnes en una banda. És un exercici molt bàsic que treballa la col·locació de les mans i el cos per iniciar una roda. Els alumnes han de col·locar les mans sobre el banc i després realitzar un salt a l'altre banda del banc, sense tenir encara en compte si saltem amb peus junts o un darrere l'altre (com en el cas de la roda).

Estació 2: El pas de mà a mà, peu a peu. Es treballarà amb una pilota gran de goma o d'equilibris, l'alumne si posarà a sobre de panxa avall i aprofitarà el moviment circular de la pilota per buscar els suports al terra d'una mà i de l'altre, i d'un peu i de l'altre consecutivament.

Estació 3: El mateix objectiu amb un treball diferent. Col·locarem 4 aros al terra al lloc on haurien d'anar els peus i les mans en una roda, però ho realitzarem a poc a poc per treballar la coordinació dels moviments.

Estació 4: Ajuntarem tots els moviments treballats: Es posa un hula-hop al terra, i els nois/es han de fer els moviments que inclouen la roda (entrada i col·locació de les extremitats en l'espai del terra), per sobre de la figura de l'aro, sense la velocitat requerida per una roda ben feta.

Estació 5: Amb assistència, l'objectiu es realitzar una roda.

2. EXERCICIS GUIATS:

Ex1: pilotes (malabars) En rotllana, guiats pel monitor, anem realitzant diferents exercicis amb una sola pilota. En una altra classe, o després d'aquests exercicis, es pot introduir una segona pilota i realitzar la mateixa dinàmica de classe amb infinitat de possibilitats:

- 1- Assentats, fem rotar la pilota per tot el cos
- 2- Assentats, fem rotar la pilota al voltant de la silueta
- 3- En parelles, un posa les mans sobre els hombros del company, i l'altre tira la pilota per entre els braços de l'altre, amb la direcció adequada perquè surti per el costat exterior del braç. Així succesivament buscant un moviment fluïd alternant els

Llançaments amb dreta i esquerra.

4- Equilibri de la pilota a diferents parts del cos: cap, part anterior del braç, genoll, peu, etc..

5- Llançaments amb una pilota:

- en creu
- En paral·lel

- Per darrere l'esquena
- Per sota la cama
- Llençar i recollir amb la mateixa mà
- Llençar i recollir alternant les mans
- (...)

6- Agafar-se de dos en dos de costat, i un llença amb el braç exterior cap al braç exterior del company que l'ha de recollir amb aquest braç. Es pot fer amb dos pilotes, un llença primer i de seguida l'altre amb el temps adequat perquè es creuin a l'aire i les puguin recollir.

Ex2: Trapezi (aeris). S'ensenaran gradualment les figures que han de treballar durant la classe. Si les figures tenen certa dificultat es faran educatius previs per facilitar-ne l'aprenentatge.

6.3. Estiraments i relaxació (*Entre 15 i 20 minuts*) Al finalitzar les classes li donarem principal importància als estiraments de tot el cos. Així guanyarem elasticitat i evitarem en gran mesura dolors musculars, degut al treball físic realitzat durant la classe. També farem servir els jocs per relaxar la ment després de la tècnica.

Ex1: Joc sensorial (bossetes de té). Tenim dos caixetes de té diferents aromes, per exemple una de camamilla i l'altre de menta. Se'ls i reparteixen amb els ulls tancats una bosseta a cada nen, sense mirar i només olorant la mà on el company du la bosseta, han d'intentar identificar-se amb els companys que portin el mateix aroma que ells.

Tenint en compte que us estem mostrant un prototip de classe per un grup d'entre 6 i 15 anys, remarquem que l'edat i el nivell del grup sempre seran els factors determinants a l'hora de preparar els exercicis de la lliçó; si són molt petits es reduirà el contingut i el grau de la tècnica i es compensarà amb exercicis de psicomotricitat més senzills i jocs de grup.

Si són més grans s'augmentarà gradualment el nivell de dificultat i dels exercicis

plantejats.

2.3. Exemple plà d'activitats setmanal

Alternarem cada setmana dos disciplines, sempre amb la possibilitat de fer-hi algun canvi, si es donés el cas que per motius de contingut és volgues treballar la mateixa disciplina durant tota la setmana.

SETMANA 1. Acrobàcia i Malabars

<u>HORARI (2h)</u>	<u>DIMARTS</u>	<u>DIJOUS</u>
17:30-17:45 (15min)	Escalfament	Escalfament
17:45-18:45 (90 min)	Acrobàcia	Malabars
19:15-19:30 (15min)	Estiraments	Estiraments

SETMANA 2. Equilibrisme i tècniques aèries

<u>HORARI (2h)</u>	<u>DIMARTS</u>	<u>DIJOUS</u>
17:30-17:45 (15min)	Escalfament	Escalfament
17:45-19:15 (90 min)	Equilibrisme	Tècniques aèries
19:15- 19:30 (15 min)	Estiraments	Estiraments

Proposem dos dies a la setmana per la millor absorció dels continguts i l'avanç més

palpable en la tècnica. Si l'escola, pels motius que fossin, preferís fer un dia a la setmana, podríem adaptar el programa d'activitats a les hores contingudes.

2.4.Objectius per trimestres

1r TRIMESTRE. Primer contacte, conèixer .

ACROBÀCIA

En aquest primer trimestre proporcionarem eines que ens ajudaran a poder assolir els moviments amb més rapidesa i facilitat. Ens dedicarem a realitzar activitats per poder guanyar més força, elasticitat i confiança.

Començarem a conèixer el nostre cos, a introduir els diferents moviments i coordinar-los tot interactuant amb els companys.

Així doncs, coneixerem la base de l'acrobàcia (tombarella endavant, endarrere, entrada a vertical, rodes...).

MALABARS

El més important serà el primer contacte amb aquest elements, coneixe'ls i respectar-los. Hi ha la possibilitat de dedicar algunes hores a la construcció dels propis malabars (pilotes i carioques).

Es faràn exercicis per fer amistós i divertit aquest primer contacte, al mateix temps que aprendre'm a manipular-los i familiaritzar-nos amb els elements treballant amb tot el cos. Utilitzarem jocs d'habilitat i concentració per fer una preparació previa a la tècnica. L'objectiu d'aquest primer trimestre es treballar la coordinació dels llançaments. Utilitzarem pilotes, mocadors i carioques.

EQUILIBRISME

L'objectiu serà conèixer que es l'equilibri sobre objectes i tenir el primer contacte amb el rola-rola i les xanques. Treballant amb jocs aconseguirem tenir un domini de l'equilibri del propi cos. També es treballarà l'atenció i la concentració dels nens molt important en les tècniques d'equilibris.

TÈCNiques AERIES

Amb aquesta disciplina també es treballarà molt amb el cos per guanyar força i elasticitat. Farem diferents exercicis amb els elements aeris (teles acrobàtiques, trapezi) per guanyar seguretat i confiança. L'objectiu més important serà guanyar confiança i resistència amb l'element al mateix temps que aprenem les primeres pujades i figures a la tela.

2n TRIMESTRE. Aprofunditzar en la tècnica.

ACROBÀCIA

A partir del segon trimestre insistirem en agafar bé la tècnica i la netedat en els moviments treballats al mateix temps que ens endinsarem més en el món de l'acrobàcia. Introduïrem noves figures i afegirem també tècniques d'acro-porter (figures de dues o mes persones) tenint en compte que ja tindrem més força. Aquest treball no només ens farà empatitzar, també ens farà estar atents i prendre consciència i responsabilitat per cuidar la salut dels companys (prendre precaucions, realitzar ajudes davant de possibles caigudes...)

Es seguirà potenciant i estirant, per continuar augmentant la força i l'elasticitat. Es pretén treballar amb més facilitat a l'hora de realitzar els moviments ja que el cos estarà més habituà i reforçarem l'actitud per tal de continuar confiant en nosaltres mateixos i en els companys.

MALABARS

Ja coneixem els elements, ara toca treballar amb ells. L'objectiu no es saber llençar tres pilotes sinó saber moure'ns amb els elements, manipular-los, fer els llançaments correctament, interactuar amb un altre company... Insistirem en netejar la tècnica, integrar els moviments del malabars al nostre moviment, buscar la fluïdesa i introduir la creativitat.

Exemple: Crear una rutina amb tres pilotes compartint-les amb un altre company.

EQUILIBRISME

Com ja s'ha dit aquest trimestre es dedicarà a la tècnica. Aprendre'm a pujar a l'objecte i fer-hi moviments a sobre (diferents maneres de caminar-hi, figures, etc.) Descobrirem i

investigarem amb aquests elements i introduïrem la cinta plana, un nou equilibri.

AERIS

Sabrem pujar els elements, fer figures, lliscades... seguir guanyant confiança. Lligar de diferents maneres els moviments apresos buscant una seqüència.

En aquesta disciplina també es molt important perfeccionar els moviments, saber estar tònic, buscar l'estètica del moviment, fer puntes amb els peus...

No ens oblidem que la majoria d'activitats es faran a través de jocs i en grup.

3r TRIMESTRE Creació

Aquest trimestre es dedicarà a la creació d'un espectacle de final de curs, cada nen triarà una de les disciplines, la que més li agradi o se li doni millor. Seguirem treballant totes les disciplines però treballarem més amb la que haguem triat. Proposarem idees per poder posar en escena i treballarem en conjunt per crear la mostra de final de curs.

La creació d'un espectacle de circ es molt interessant ja que es convinen de forma complementària els continguts de l'expressió corporal (mim, clown, dansa..) amb les tècniques de circ (malabars, aeris, equilibrisme i acrobàcia). Així doncs no només es tracta de mostrar una habilitat al públic sinó de transmetre amb l'expressió corporal i les tècniques de circ, una emoció, un sentiment, un missatge. L'espectacle de circ avui en dia, és una representació teatral on existeix una història o un motiu que fa de fil conductor, les diferents disciplines van apareixer en el transcurs de la funció com a eina per transmetre el que es desitja.

La creació d'un espectacle portarà als alumnes a compartir un objectiu comú i els portarà a situacions de col.laboració i de búsqueda de solucions per aconseguir tal fi. En conseqüència es generaran conductes de cooperació, solidaritat, tolerància, respecte cap als companys... Al mateix temps es desencadenaran conductes de constància, sacrifici en benefici del grup i compromís cap al projecte.

Tot aquest treball potencia l'autoestima veient com les idees prenen forma i tenen un bon resultat final.

Així doncs a través del joc, de la manipulació de diferents elements i objectes i sobretot del nostre cos, podrem descobrir les infinites possibilitats que el circ ens ofereix.

3. DESCRIPCIÓ DE L'ESPAI I EL MATERIAL

3.1. Característiques necessàries de l'espai

- **Dimensions** (depèn dels alumnes ex. Per 15 alumnes)

Uns 60 m² es l'espai mínim necessari, si fos possible més millor. Si l'espai fos més petit es requiriria el número de participants.

L'espai ha de ser adequat per escalfar, estirar i per poder treballar els exercicis i jocs.

- **Altura** (per nens no es necessita molta altura)

Uns 4 o 6 metres d'altura, amb bigues, per poder-hi penjar els elements aeris (teles acrobàtiques i trapezi). Sinó fos possible hauríem de prescindir d'aquestes tècniques.

- **Superfície del terra**

Ha de tenir alguna goma o material tou que el cobreixi (tatami, moqueta..) per no haver de treballar directament al terra. Com a última opció si això no fos possible es podria treballar amb màrfegues (1 o 2 per nen).

3.2. Materials necessaris

- **Aeris**

2 teles acrobàtiques

1 trapezi

Material de seguretat: 4 mosquetons, 2 buits, 4 eslingues, 5 colchonetes.

- **Malabars**

Depèn de si s'accepta la proposta de que els nens es construeixin els seus propis malabars, sinó fos així:

20 pilotes
10 parells de carioques
20 mocadors

- **Equilibrisme**

4 rola-rola
5 parells de xanques
1 cinta plana
1 pilota d'equilibris

- **Acrobàcia**

Es necessitaràn 4 metres de tatami de llargada per 2 metres d'amplada, i 4 colchonetes.

Si els col·legis o les AMPAS no es poden fer càrrec d'aquest material, els podríem deixar ja que nosaltres disposem de molts d'aquests elements.